

**TINGKAT KEMAMPUAN GULING BELAKANG SISWA KELAS V DAN  
VI DALAM PEMBELAJARAN SENAM DI SEKOLAH DASAR NEGERI  
GEDANGAN 1 GUNUNGKIDUL TAHUN 2014/2015**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Sigit Bayuntoro  
NIM. 10604224086

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Negeri Gedangan 1 Gunungkidul Tahun 2014/ 2015”, yang disusun oleh Sigit Bayuntoro, NIM 10604224086 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Maret 2015  
Pembimbing



Heri Purwanto, M.Pd  
NIP. 19531216 198103 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Negeri Gedangan 1 Gunungkidul Tahun 2014/2015”, yang disusun oleh Sigit Bayuntoro, NIM 10604224086, ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Maret 2015  
Yang Menyatakan,



Sigit Bayuntoro  
NIM. 10604224086

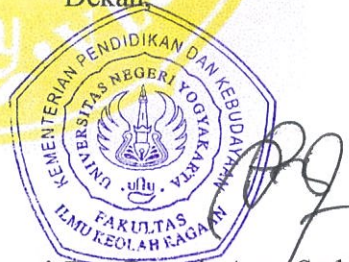
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Negeri Gedangan 1 Gunungkidul Tahun 2014/2015”, yang disusun oleh Sigit Bayuntoro, NIM 10604224086 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 1 April 2015 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Heri Purwanto, M.Pd	Ketua Penguji		7/4-15
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		6/4-15
Amat Komari, M.Si	Penguji Utama		7/4-15
F. Suharjana, M.Pd	Penguji Pendamping		6/4-15

Yogyakarta, April 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

1. Kalau anda ingin jadi ikan yang besar, pindahlah dari kolam yang kecil ke kolam yang besar. Namun kalau anda tetap di kolam yang kecil selamanya anda tak akan jadi ikan yang besar (**Ahmad Junaidi**)
2. Orang yang paling tidak bahagia ialah mereka yang paling takut pada perubahan (**Mignon Me Lauhlin**)
3. Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu apapun, dan Dia memberimu pendengaran, penglihatan, dan hati nurani agar kamu bersyukur (**Q.S. An Nahl 78**)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya ini untuk orang yang saya sayangi:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Gumbrek Suraji dan Mama Sujiyati yang selalu memberikan yang terbaik, menyayangi setulus hati dan mendoakanku setiap waktu.
2. Istri saya Dara Hastarin, anak tercinta Kanahaya Trialliza, dan adikku Nadhifa Indah Cahyani yang selalu membantu, dan menyemangati dalam pembuatan skripsi ini.

# **TINGKAT KEMAMPUAN GULING BELAKANG SISWA KELAS V DAN VI DALAM PEMBELAJARAN SENAM DI SEKOLAH DASAR NEGERI GEDANGAN 1 GUNUNGKIDUL TAHUN 2014/2015**

Oleh:  
Sigit Bayuntoro  
NIM. 10604224086

## **ABSTRAK**

Kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul masih kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V dan VI SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul yang berjumlah 36 siswa. Instrumen penelitian menggunakan rubrik penilaian guling belakang, dengan validitas tes sebesar 9,798 dan reliabilitas sebesar 0,753. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 38,89% (14 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “cukup” sebesar 38,89% (14 siswa), “baik” sebesar 19,44% (7 siswa), dan “sangat baik” sebesar 2,78% (1 siswa).

*Kata Kunci: guling belakang, pembelajaran senam, siswa kelas V dan VI*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur atas kehadiran Allah S.W.T, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Negeri Gedangan 1 Gunungkidul Tahun 2014/2015” dapat diselesaikan dengan lancar.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Sriawan, M.Kes., Penasehat Akademik dan Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas
5. Bapak Heri Purwanto, M.Pd., pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.



6. Kepala sekolah, guru, dan siswa Sekolah Dasar Negeri Gedangan 1 Gunungkidul yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Disadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, Maret 2015  
Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
 <b>BAB I.PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
 <b>BAB II.KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori .....	7
1. Pengertian Kemampuan.....	7
2. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	8
3. Hakikat Senam Lantai .....	12
4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar .....	17
B. Penelitian yang Relevan .....	19
C. Kerangka Berpikir .....	21

<b>BAB III.METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	23
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	24
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	24
E. Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	31
1. Gerakan Awal .....	32
2. Gerakan Pelaksanaan .....	34
3. Gerakan Akhir .....	36
B. Pembahasan.....	37
<b>BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	39
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	39
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	40
D. Saran-saran .....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rekap Penilaian Guling Belakang .....	27
Tabel 2. Kualifikasi Nilai Guling Belakang .....	29
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul.....	31
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari Faktor Gerakan Awal .....	33
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari Faktor Gerakan Pelaksanaan.....	34
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari Faktor Gerakan Akhir.....	36

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Guling Belakang .....	16
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul .....	32
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari Faktor Gerakan Awal.....	33
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari Faktor Gerakan Pelaksanaan.....	35
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan Gunungkidul dari Faktor Gerakan Akhir .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	45
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SEKDA DIY.....	46
Lampiran 3. Surat Keterangan dari Pemerintah Kabupaten Gunungkidul ....	47
Lampiran 4. Keterangan Penelitian dari SDN Gedangan 1 Gunungkidul .....	48
Lampiran 5. Data Uji Coba .....	49
Lampiran 6. Validitas dan Reliabilitas.....	50
Lampiran 7. Data Penelitian.....	51
Lampiran 8. Deskriptif Statistik.....	53
Lampiran 9. Dokumentasi Uji Coba .....	55
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	57

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Senam merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Menurut Agus Mahendra (2001: 2-3) senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Sesuai dengan istilah, maka gerakan-gerakan atau bentuk latihannya dilakukan dilantai atau menggunakan bidang.

Guling belakang adalah salah satu materi senam pada Prodi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Di dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) adapun Standar Kompetensi dasar (SK) dan Kompetensi Dasar (KD) yang terdapat dalam silabus yang berkaitan dengan aktivitas senam. Standar Kompetensinya adalah: mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya, dan Kompetensi Dasarnya adalah: (a) mempraktikkan gerak dasar senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama dan estetika, (b) mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai disiplin dan kerjasama.

Materi senam merupakan salah satu materi yang terdapat dalam KTSP. Oleh karena itu, senam merupakan materi wajib yang harus diberikan pada SD Negeri 1 Gedangan Gunungkidul. Salah satunya adalah materi guling belakang, materi guling belakang merupakan pengembangan materi gerak dasar guling yang sudah diberikan sejak kelas satu. Guling belakang adalah gerakan yang dimulai dari kontak ke matras dari kedua kaki, ke pantat, ke pinggang, ke punggung, lalu ke bahu (tidak kepala), ketangan yang bertumpu, dan kembali ke posisi awal, yaitu kedua kaki.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru olahraga yang dilakukan peneliti pada tanggal 04 Agustus 2014, siswa kelas V dan VI di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerakan guling belakang. Siswa merasa takut pada saat akan mengguling. Hal ini dapat terjadi karena yang digunakan oleh guru olahraga kurang tepat sehingga siswa kurang dapat menguasai materi yang diberikan. Faktor lain yang dapat menyebabkan siswa kurang mampu melakukan gerakan guling belakang adalah kurang tersedianya sarana dan prasarana sehingga intensitas siswa untuk berlatih guling belakang sangat kurang. Padahal salah satu prinsip penting dalam penjasorkes adalah partisipasi siswa secara penuh dan merata.

Guling belakang adalah salah satu dari senam lantai yang diajarkan di SD Negeri Gedangan 1 tahun ajaran 2014/2015. Siswa kelas V dan VI di SD Negeri Gedangan 1 sebagian besar masih kurang mampu melakukan gerakan guling belakang. Untuk mencapai suatu keberhasilan dalam kegiatan



pembelajaran Penjasorkes ada metode-metode yang dapat digunakan. Seorang guru penjasorkes harus bisa menerapkan metode-metode yang bervariasi pada tiap-tiap pembelajaran agar hasil yang dicapai maksimal. Dengan demikian dibutuhkan variasi-variasi metode pembelajaran pada materi senam lantai guling belakang agar siswa mampu meningkatkan kemampuan guling belakang.

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ada metode yang dapat digunakan, di antaranya metode ceramah atau intruksi verbal, metode latihan, metode demonstrasi, metode observasi terarah, metode permainan, dan metode lainnya. Metode yang efektif digunakan dalam pembelajaran guling belakang adalah metode demonstrasi, yaitu guru memberikan contoh bagaimana cara melakukan guling belakang, setelah itu menyuruh anak untuk melakukan guling belakang dengan didampingi dan diarahkan cara melakukan guling belakang.

Mampu mencapai nilai sesuai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) merupakan harapan dari guru, siswa, dan orang tua. Bagi kebanyakan siswa materi guling belakang merupakan materi yang susah dipelajari, sehingga hasil belajar untuk materi guling belakang masih di bawah KKM. Hal ini dikarenakan gerakan guling belakang memerlukan keterampilan yang cukup sulit dan gerakannya sangat kompleks. Pembelajaran penjasorkes dikatakan sukses dapat dilihat dari jumlah intensitas waktu berlatih, di mana semakin tinggi intensitas waktu siswa berlatih, maka semakin berhasil pengajaran. Ketersediaan alat dapat mempengaruhi proses pembelajaran dan pengaturan

formasi siswa. Ketersediaan sarana dan prasarana dapat menjadi faktor penghambat karena berpengaruh langsung terhadap struktur pelajaran dan pengaturan siswa (Rusli Lutan, 2000: 45).

Berdasarkan uraian di atas, maka timbul keinginan peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI Dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul Tahun Ajaran 2014/2015”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat didefinisikan masalah yang akan diteliti, yaitu:

1. Sarana dan prasarana olahraga senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul Tahun 2014/ 2015 kurang memadai.
2. Metode pembelajaran yang digunakan guru dalam pembelajaran senam kurang bervariasi.
3. Belum diketahuinya tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul.

## **C. Batasan Masalah**

Agar dalam melakukan penelitian menjadi lebih fokus, maka peneliti membatasi pada tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul Tahun 2014/ 2015.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalahnya, yaitu: “Seberapa tinggi tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul Tahun 2014/ 2015?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan tujuan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul Tahun 2014/2015.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, di antaranya:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Menambah referensi tentang pembelajaran senam lantai di Sekolah Dasar khususnya materi guling belakang.

##### **2. Manfaat secara praktis**

###### **a. Bagi siswa**

Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga serta dapat digunakan sebagai motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai, khususnya senam lantai guling belakang.

b. Bagi Guru

- 1) Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga dalam memotivasi siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah.
- 2) Metode pembelajaran yang efektif materi guling belakang.

c. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai masukan dalam penyelenggaraan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

d. Bagi Masyarakat/Orangtua

Sebagai masukan bagi pihak-pihak yang kompeten dalam cabang olahraga senam dan memberikan metode pembelajaran untuk meningkatkan efektifitas proses pembelajaran.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Pengertian Kemampuan**

Kemampuan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terletak di dalam diri seseorang yaitu faktor yang terletak di dalam diri (faktor internal), faktor eksternal, baik yang terdapat di sekolah maupun di masyarakat. Menurut Chaplin (Widi Riani, 2000: 1) kemampuan diartikan sebagai kecakapan, ketangkasan, bakat, kesanggupan, tenaga (daya kekuatan) untuk melakukan suatu kegiatan. Sedangkan menurut Sternberg (1994: 3) kemampuan adalah suatu kekuatan untuk menunjukkan suatu tindakan khusus atau tugas khusus, baik secara fisik atau mental. Kemampuan adalah kesanggupan, kecakapan, kekuatan berusaha dengan diri sendiri. Sehingga kemampuan adalah sebagai suatu dasar seseorang yang dengan sendirinya berkaitan dengan pelaksanaan pekerjaan secara efektif atau sangat berhasil.

Manusia terlahir dibekali dengan kemampuan gerak, sehingga dalam melakukan aktivitasnya memerlukan gerakan. Kegiatan secara otomatis memerlukan daya yang mendukung berbagai aktivitas sehingga dapat terjadi gerakan. Menurut Suharno (1981: 28) bahwa kemampuan dasar adalah proses gerak di mana dalam melakukan menempatkan fundamen gerak yang dilakukan dengan kondisi yang sederhana dan mudah. Hal senada menurut Josef Nossek (1982: 28), kemampuan dasar dipandang

sebagai unsur penting dari keseluruhan penampilan olahraga di samping kesiapan kondisi fisik, taktik, dan persiapan psikologis. Seorang siswa yang tidak tahu bagaimana cara mengerjakan fungsional atau secara efisien dengan menggunakan teknik yang sempurna, hanya dapat mengimbangi sebagian dari kekurangan ini melalui kualitas lain. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan dasar adalah kemampuan seseorang melakukan teknik-teknik dasar secara sederhana dan mudah.

## **2. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial penalaran dan tindakan sosial melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan kognitif, afektif dan psikomotorik untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Berkaitan dengan pendidikan jasmani Samsudin (2008: 2) menyatakan “Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan

perilaku hidup sehat dan aktif sikap sportif dan kecerdasan emosi”. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani psikomotor, kognitif dan afektif terhadap siswa.

Pengembangan domain psikomotor mencakup aspek kesegaran jasmani dan perkembangan perseptual motorik menyatakan bahwa upaya pendidikan jasmani berlangsung melalui gerak dan aktifitas jasmani untuk tujuan yang bersifat mendidik yang bersifat pembentukan dan pembinaan keterampilan. Untuk menerima rangsang dari luar itu kemudian diolah dan diprogramkan sampai tercipta respon berupa aksi yang selaras dengan rangsang tersebut. Dampak langsung dari aktifitas jasmani yang merangsang dan kecepatan proses persepsi dan aksi itu adalah perkembangan dan kepekaan sistem saraf.

Domain kognitif mencakup pengetahuan tentang fakta, konsep, penalaran dan kemampuan memecahkan masalah. Menyangkut pengetahuan yang berkaitan dengan landasan ilmiah jasmani dan olahraga serta kegiatan mengisi waktu luang serta pengetahuan tentang kesehatan. Domain afektif mencakup sifat-sifat psikologis yang menjadi unsur kepribadian, seperti intelegensia emosional yang mencakup pengendalian diri, kemampuan memotivasi diri, ketekunan dan berkemampuan untuk berempati. Ketiga ini sangat berguna dalam masyarakat dan dalam menyelesaikan permasalahan dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak yang jelas dari pendidikan jasmani adalah memberikan kebugaran jasmani bagi siswa dan mampu berfikir kritis, mempunyai pengetahuan yang luas sehingga pertumbuhan dan perkembangan siswa maksimal. Hal ini akan berimbas pada prestasi akademik siswa.

#### **b. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar**

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dari masing-masing jenjang pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa.

Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar (2006/2007: 2-3) bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.



Berdasarkan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bahwa melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, meningkatkan keterampilan gerak, membentuk karakter moral yang baik, menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan keterampilan menjaga keselamatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna dan pola hidup yang sehat.

**c. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar**

Pendidikan jasmani mempunyai peranan yang penting untuk perkembangan dan pertumbuhan siswa baik dari fisik maupun psikologis. Ruang lingkup pengajaran pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah dasar harus mencakup aspek tersebut. Menurut Aip Syaifudin dan Muhadi (1992: 5) bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan meliputi: (1) Kegiatan pokok yang terdiri atas: (a) Pengembangan kemampuan jasmani, (b) Atletik, (c) Senam, (d) Permainan. (2) Kegiatan pilihan; (a) Pencak silat, (b) Renang, (c) Bulutangkis, (d) Tennis meja, (e) Sepaktakraw, (f) Permainan tradisional.

Ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mencakup permainan, pengembangan diri, senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Melalui aktifitas ini diharapkan siswa akan tumbuh dan berkembang secara maksimal baik dari segi fisik maupun psikologis.

### 3. Hakikat Senam Lantai

#### a. Pengertian Senam

Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam. Disebut senam lantai, karena gerakan senam dilakukan di matras. Senam lantai disebut juga dengan istilah bebas, karena saat melakukan tidak menggunakan benda atau perkakas lain. Salah satu aspek atau ruang lingkup pendidikan jasmani adalah senam. Pengertian senam secara umum merupakan terjemahan dari kata *gymnastick* atau *gymnastiek* dalam bahasa Belanda. *Gymnastick* dalam bahasa Yunani berasal dari kata *Gymnis* yang berarti telanjang (Agus Mahendra, 2001: 1).

Menurut Imam Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 1) gimnastik adalah kegiatan fisik yang memerlukan keluasaan gerak. Selanjutnya mengatakan senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, secara sadar, dan terencana disusun secara keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Lebih Hidayat dalam Agus Mahendra (2001: 1) juga menyatakan senam adalah gabungan dari *tumbling*, akrobatik, dan *chalestenic*. *Chalestenic* berasal dari bahasa Yunani yaitu *kolos* yang artinya indah dan *stenos* yang berarti kuat. Dengan begitu *chalestenic* bisa diartikan memperindah tubuh melalui latihan kekuatan sedang dalam bahasa Inggris disebut *free exercise*. *Chalestenic* juga bisa diartikan sebagai latihan fisik untuk memelihara kesegaran jasmani, misalnya senam pagi, senam kesegaran jasmani (SKJ).

Peter H Wenner dalam Agus Mahendra (2001: 3) senam dapat diartikan sebagai suatu latihan tubuh pada lantai atau pada alat yang dirancang khusus untuk meningkatkan daya tahan, kelentutan, kekuatan, kelicahan, koordinasi, dan kontrol tubuh. Jadi fokusnya tubuh bukan alatnya atau gerakannya.

Senam dikenal di Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga. Dalam Bahasa Inggris dikenal dengan istilah *Gymnastic* dari asal kata *Gymnos* bahasa Yunani yang artinya telanjang. Istilah *gymnastic* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasaan gerak, sehingga perlu dilakukan dengan telanjang atau setengah telanjang. Hal ini bisa terjadi karena pada waktu itu teknologi pembuatan bahan pakaian belum memungkinkan membuat pakaian yang bersifat lentur dan mengikuti gerak pemakainya. Senam didefinisikan sebagai latihan fisik yang dipilih, disusun dan dirangkai secara sistimatis sehingga berguna untuk tubuh, sikap, kesehatan serta kebugaran jasmani (Berty Tilarso, 2000: 1).

Meskipun senam sudah lama dikenal di Indonesia, tetapi penggalakkan senam secara masal baru dimulai sekitar tahun tujuh puluhan, dengan diperkenalkannya Senam Pagi Indonesia. Senam ini dikemas secara indah dan pelaksanaannya dengan iringan musik.

Olahraga senam merupakan olahraga dasar yang mengacu pada gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari kemampuan komponen motorik, seperti

kekuatan, kecepatan keseimbangan, kelentukan dan ketepatan. Menurut Agus Mahendra (2001: 5) senam lantai adalah satu bentuk senam ketangkasan yang dilakukan di matras dan tidak menggunakan peralatan khusus. Adapun contoh dari senam lantai tersebut adalah: (1) sikap lilin, (2) guling depan, (3) guling belakang, (4) berdiri kepala, (5) berdiri dengan tangan, (6) lenting tangan ke depan, (7) meroda, (8) rentang kaki.

#### **b. Guling Belakang**

Guling belakang merupakan salah satu gerakan senam lantai. Guling belakang merupakan materi yang sering diberikan di Sekolah Dasar. Guling belakang adalah gerakan dengan urutan gerak yang merupakan kebalikan dari guling depan. Dimulai dari kontak ke matras dari kedua kaki, ke pantat, ke pinggang, ke punggung, lalu ke bahu (tidak kepala), ke tangan yang bertumpu, dan kembali ke posisi awal yaitu kedua kaki. Selama bagian pertama guling belakang kedua tangan disimpan di atas bahu, dengan kedua telapak tangan menghadap ke atas, dan ibu jari dekat dengan telinga.

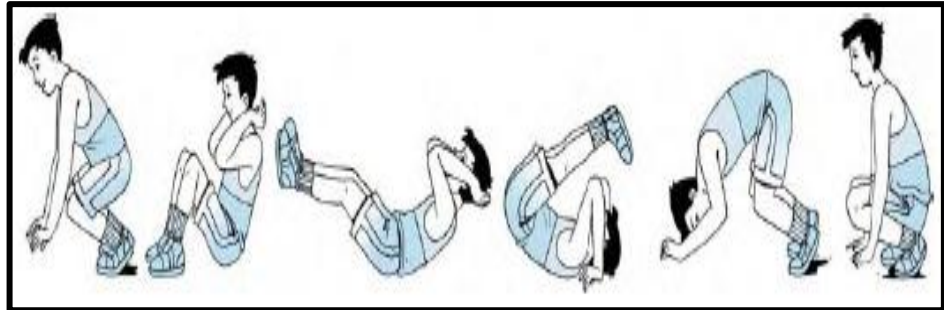
Standar Kompetensi pembelajaran materi guling belakang di sekolah Dasar kelas atas yaitu mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerak yang lebih tinggi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Kompetensi Dasar, yaitu mempraktikkan senam lantai tanpa alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama dan estetika. Materi pokoknya adalah senam lantai tanpa alat dan indikatornya adalah: (1) Melakukan gerakan memutar tubuh saat melompat/ meloncat dengan

tingkat koordinasi yang baik, (2) melakukan gerakan guling ke depan dengan kontrol yang baik, (3) Melakukan gerakan guling ke belakang dengan kontrol yang baik.

Mekanika gerakan guling belakang meliputi gerak angular yang terjadi di sekitar sumbu transversal, posisi badan yang membulat ketat harus diperhatikan sepanjang gulingan, pemindahan berat tubuh harus dilakukan dengan posisi tubuh harus membulat, dan tolakan bersifat konsentrik dengan lengan.

Dimulai dengan sikap jongkok, telapak tangan menghadap ke atas, jari menunjuk ke belakang, ibu jari tangan menyentuh kepala dan atas telinga. Sentuhkan dagu ke dada, gerakan pinggul ke belakang, untuk mulai berguling. Pada saat berguling ke belakang, jaga agar badan tetap tertekuk, dengan tangan menekan matras. Usahakan lutut menyentuh matras dan akhirilah sikap guling ke belakang ini dengan sikap jongkok”, Jhon dan Mary Jean Traetta (1985: 12). Sedangkan definisi *roll* belakang menurut Satrio Ahmad Y (2007:15), adalah “berguling ke belakang merupakan kebalikan dari guling ke depan. Gerakan dimulai dari sikap jongkok, telapak tangan ke atas, jari menunjuk ke belakang. Bergulinglah ke belakang dengan cara menggelinding kedua kaki lurus ke belakang. Jaga agar badan tetap bertekuk dengan kedua tangan menekan matras”.

Langkah-langkah gerakan guling belakang digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1.** Gerakan Guling Belakang  
(Sumber: karodalnet.blogspot.com)

Cara melakukan gerakan guling belakang berdasarkan gambar di atas adalah:

- 1) Ambil awalan
- 2) Rebahkan badan ke belakang tepat pada bagian pantat, kedua tangan berbeda di atas bahu samping kepala.
- 3) Pantat dijatuhkan dekat dengan tumit.
- 4) Rebahkan badan dengan kecepatan yang cukup.
- 5) Kedua tangan mampu menumpu dengan kuat dan kaki didorong ke belakang dengan kuat.
- 6) Pertahankan badan agar tetap membulat ketat.
- 7) Mendarat dengan kedua tangan terbuka.
- 8) Luruskan kedua tangan dan angkat badan berusaha untuk berdiri.

Berdasarkan pengamatan, kesalahan-kesalahan yang biasa terjadi dalam melakukan guling belakang adalah: (1) penempatan terlalu jauh ke belakang sehingga tidak membuat tolakan, (2) sikap tubuh kurang bulat,

(3) tumpuan kurang kuat, (4) keseimbangan kurang terjaga, dan (5) mengguling kurang sempurna.

#### **4. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Sekolah Dasar merupakan bentuk satuan pendidikan yang menyelenggarakan program belajar enam tahun (Depdiknas, 2003: 18). Usia sekolah dasar disebut juga masa intelektual, karena keterbukaan dan keinginan anak mendapatkan pengetahuan, keterampilan, dan hubungan antara siswa dengan guru pada masa proses belajar mengajar. Masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak-kanak akhir yang berlangsung dari usia enam tahun. Kemampuan motorik anak pun berbeda-beda tergantung pada banyaknya pengalaman melakukan gerak. Karakteristik utama usia sekolah dasar adalah merupakan penampilan perbedaan-perbedaan individu dalam banyak segi dan bidang, dan bahasa, perkembangan kepribadian dan fisik.

Siswa kelas atas adalah siswa yang duduk di kelas IV, V, VI. Karakteristik jasmani siswa sekolah dasar menurut Sukintaka (1995: 42), sebagai berikut:

- a. Anak kelas III dan IV kira-kira berumur di antara 9-10 tahun, mempunyai karakteristik:
  - 1) Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak.
  - 2) Daya tahan berkembang.
  - 3) Pertumbuhan tetap.
  - 4) Koordinasi mata dan tangan baik.
  - 5) Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperhatikan.
  - 6) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
  - 7) Secara fisiologik putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu dari pada anak laki-laki.
  - 8) Gigi tetap, mulai tumbuh.
  - 9) Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
  - 10) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

- b. Anak kelas V dan VI, kira-kira berumur antara 11 sampai 12 tahun, mempunyai karakteristik:
- 1) Pertumbuhan otot lengan dan tungkai makin bertambah.
  - 2) Ada kesadaran mengenai badannya.
  - 3) Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
  - 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak baik.
  - 5) Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhan.
  - 6) Waktu reaksi makin baik.
  - 7) Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
  - 8) Koordinasi makin baik.
  - 9) Badan lebih sehat dan kuat.
  - 10) Tungkai mengalami masa pertumbuhan yang lebih kuat apabila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
  - 11) Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan keterampilan antara anak laki-laki dan putri.

Ciri-ciri yang lain karakteristik kemampuan motorik anak pada masa usia sekolah dasar adalah kemampuan motorik yang dilakukan masih dalam bentuk motorik kasar. Menurut Phil Yanuar Kiram (1992: 70), ciri-ciri khusus dalam kemampuan motorik anak usia sekolah dasar adalah-

- a. Gerakan yang dituntut baru dapat dilaksanakan dalam bentuk kasar.
- b. Pelaksanaan gerakan dalam bentuk kasar tersebut hanya dapat dilakukan bila kondisi dan situasi tempat pelaksanaan gerakan cukup membantu dan mendukung.
- c. Gerakan-gerakan yang dapat dilaksanakan masih dalam bentuk gerakan-gerakan yang sederhana.
- d. Penggabungan beberapa gerakan menjadi serangkaian gerakan belum dapat dilaksanakan. Oleh karenanya peningkatan derajat kesulitan baik terhadap peningkatan kesulitan situasi dan kondisi tempat pelaksanaan gerak maupun terhadap derajat kesulitan gerakan itu sendiri dilakukan secara drastis, tapi diberikan secara perlahan-lahan.
- e. Kemampuan dalam menerima, mengartikan dan mengolah informasi yang diberikan masih sangat terbatas. Oleh sebab itu anak sekolah dasar harus lebih sering diberikan bentuk-bentuk latihan yang sederhana dalam upaya meningkatkan peran alat informasi kinestetik yang berguna dalam melakukan pengaturan dan pengendalian terhadap gerakan yang sedang akan berlangsung.
- f. Laju perkembangan berjalan seirama pada masa bayi dan kanak-kanak, perubahan fisik sangat pesat, pada usia sekolah dasar



menjadi lambat dan mulai masa remaja terjadi amat mencolok, pada permulaan remaja bagi perempuan (akhir) dan penghujung remaja akhir bagi laki-laki perkembangan menurun sangat cepat.

Pendidikan jasmani mempunyai peranan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan. Dari masing-masing jenjang pendidikan, pendidikan jasmani mempunyai tujuan yang berbeda-beda sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa. Berdasarkan tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar bahwa melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa memiliki kemampuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, meningkatkan keterampilan gerak, membentuk karakter moral yang baik, menumbuhkan sikap sportif, mengembangkan keterampilan menjaga keselamatan dan pencapaian pertumbuhan fisik yang sempurna dan pola hidup yang sehat.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Retno Listiani (2008) yang berjudul “Faktor kendala dalam pembelajaran senam lantai guling belakang siswa kelas IV dan V SD N Bekelan kabupaten Kulon Progo”. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa

kelas IV dan V SD N Bekelan yang berjumlah 22 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistika deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kendala siswa kelas IV dan V dalam proses pembelajaran senam lantai guling belakang di SD N Bekelan kabupaten Kulon Progo dalam kategori kendala baik ada 9,1% siswa, disusul kategori kendala cukup ada 27,3% siswa, kategori kendala kurang ada 22,7% siswa, kategori kendala kurang sekali ada 27,3 % siswa, dan kategori kendala sangat baik ada 13,6%.

2. Noviyandi (2014) yang berjudul “Hambatan-hambatan siswa kelas atas SD N 1 Dawuhan Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara dalam mengikuti senam ritmik”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas SD N 1 Dawuhan Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 75 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa hambatan-hambatan siswa kelas atas SD N 1 Dawuhan Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara dalam mengikuti senam ritmik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 6,67% (5 siswa), kategori “rendah” sebesar 24% (18 siswa), kategori “sedang” sebesar 29,33% (22 siswa), kategori “tinggi” sebesar 33,33% (25 siswa), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 6,67% (5 siswa).

### **C. Kerangka Berpikir**

Senam merupakan salah satu pelajaran yang wajib dilaksanakan dalam pembelajaran, namun pada kenyataannya yang dicapai belum optimal. Tidak semua siswa tertarik dengan pelajaran senam, oleh karena itu diperlukan kreatifitas pengajar dalam menyampaikan materi pembelajaran ini agar siswa menjadi lebih tertarik. Selain itu dari segi sarana dan prasarana harus diperbaiki dan kondisinya harus selalu diperhatikan agar tidak menimbulkan cedera pada saat siswa menggunakannya. Dukungan dari sekolah juga sangat diperlukan agar siswa menjadi lebih bersemangat dalam belajar serta pengadaan buku-buku yang dapat mendukung pembelajaran senam.

Belajar senam bagi siswa sekolah dasar merupakan alat untuk mencapai perkembangan menyeluruh, mencakup fisik, mental, sosial, emosional dan moral. Senam sebagai alat pendidikan bertujuan memperkaya pengalaman gerak sebanyak-banyaknya serta meningkatkan kesegaran jasmani para peserta didik. Senam lantai merupakan jenis olahraga yang penting, mulai kelas bawah yaitu kelas satu sudah masuk dalam kurikulum pembelajaran penjasorkes.

Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan guling belakang dimungkinkan karena rendahnya prestasi atau hasil belajar. Untuk dapat mengatasi masalah ini perlu diketahui penyebab kurangnya kemampuan siswa dalam pelajaran guling belakang. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul Tahun 2014/2015. Dari hasil penelitian diharapkan

akan dapat diidentifikasi kesalahan-kesalahan siswa dalam melakukan gerakan guling belakang, dari gerakan awalan, pelaksanaan, dan gerakan akhir, sehingga guru dapat memberikan solusi yang tepat untuk mengatasi masalah yang terjadi.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Saifuddin Azwar (2010: 32) penelitian dekriptif yang bertujuan untuk menggambarkan seacara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Penelitian ini ingin mengetahui dan mengukur tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan siswa kelas VI SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul. Metode yang dipergunakan adalah survei dan teknik pengambilan datanya menggunakan rubrik penilaian. Tes yang digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan guling belakang menggunakan rubrik penilaian tes unjuk kerja guling belakang. Setelah data terkumpul selanjutnya dicari nilai rata-rata kelompok (*mean*) dan *standar deviasi* (SD) untuk dipergunakan sebagai dasar penyusunan norma.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah yang telah ditetapkan, maka penelitian ini merupakan variabel tunggal, yaitu kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI SD Negeri Gedangan1 Gunungkidul. Kurangnya kemampuan dalam melakukan guling belakang adalah tingkat kurangnya kemampuan siswa dalam pembelajaran guling belakang yang diukur berdasarkan kemampuan setiap siswa dalam melakukan guling belakang. Tingkat kemampuan tersebut dituangkan dalam bentuk penilaian yang berwujud lembar untuk kerja, mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan

setiap siswa melakukan gerakan guling belakang. Sehingga peneliti harus menilai setiap gerakan yang dilakukan oleh siswa. Dari penilaian tersebut dapat diambil skor. Skor yang diperoleh dapat digunakan untuk mengukur kurangnya kemampuan melakukan guling belakang baik dari sikap awal, sikap saat melakukan, dan sikap akhir setelah melakukan.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2013: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas V dan VI SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul yang berjumlah 36 Siswa dan digunakan sebagai subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi atau *total sampling*.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis (Suharsimi Arikunto, 2002: 126). Instrumen adalah alat bantu bagi peneliti di dalam menggunakan metode pengumpulan data. Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data, agar data dan kegiatannya itu menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Suharsimi Arikunto, 2005: 101).

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) ada 3 langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen, yaitu: mendefinisikan konstruk, menyidik faktor dan menyusun butir-butir pernyataan atau pertanyaan.

a. Mendefinisikan konstruk

Konstruk dalam penelitian merupakan suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstruk yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Konstruk dalam penelitian adalah tingkat kemampuan guling belakang Siswa kelas V dan VI SD Negeri Gedangan1 Gunungkidul.

b. Menyidik faktor

Menyidik factor adalah suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti yaitu materi guling belakang yang terdiri dari sikap awal gerakan, tahap gerakan, dan sikap akhir gerakan.

c. Menyusun butir-butir pernyataan

Langkah-langkah dalam menyusun instrumen adalah menyusun item-item pernyataan atau indikator. Item-item tersebut merupakan aspek yang akan dinilai dalam praktek guling belakang. Dari aspek yang akan dinilai dapat disusun bermacam-macam kriteria penilaian dalam guling belakang. Indikator-indikator yang akan digunakan adalah 1-9 yaitu: (1) Posisi jongkok membelakangi matras, (2) Kedua kaki rapat. (3) Kedua

telapak tangan di samping telinga menghadap keatas. (4) Panggul diletakkan di matras. (5) Kedua lutut ditarik ke belakang. (6) Kedua ujung kaki menyentuh matras. (7) Kedua telapak tangan menekan matras sehingga kedua tangan lurus dan kepala terangkat. (8) Posisi jongkok setelah mengguling. (9) Kedua tangan lurus ke depan kemudian berdiri.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan penelitian dari Rohmat Saifudin (2014) yang telah diuji oleh *expert judgement*. *Expert judgement* merupakan dosen ahli yang dalam hal ini adalah dua dosen ahli senam. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu tes unjuk kerja rubrik penilaian guling belakang, yang digunakan untuk menilai guling belakang siswa yang terdiri dari tiga aspek yaitu tahap awal gerakan, tahap gerakan, dan akhir gerakan. Dari setiap aspek yang dinilai terdapat kriteria penilaian yang dituangkan dalam rentang skor. Skor maksimal setiap siswa adalah 9 jika dapat melakukan semua gerakan sesuai indikator, dan skor minimal adalah 0 jika tidak bias melakukan setiap indikatornya. Setiap siswa akan mendapatkan skor 1 dengan keterangan (✓) jika mampu melakukan setiap indikatornya, jika tidak mampu melakukan atau tidak sesuai dengan indikator maka memperoleh nilai 0 dengan keterangan (-). Setelah selesai membuat kriteria penilaian baru dibuat rubrik penilaian untuk menilai setiap gerakan yang dilakukan oleh setiap siswa guna untuk mengetahui tingkat kemampuan melakukan guling belakang.



## 2. Teknik Pengumpulan Data

Setelah individu sampel ditetapkan, maka yang dilakukan adalah cara pengumpulan data sampel penelitian yang disebut responden. Hasil penilaian tes unjuk kerja siswa meliputi tahapan-tahapan teknik guling belakang yang benar dengan aspek-aspek dan skor yang ditentukan. Setiap subjek atau siswa yang akan dinilai dicantumkan dengan urutan subjek 1 sampai subjek terakhir dengan urutan kekanan. Rubrik penilaian guling belakang dapat disajikan dalam tabel 1 halaman 27 sebagai berikut:

**Tabel 1.** Instrumen Penilaian Guling Belakang

<b>Faktor</b>	<b>Indikator</b>	<b>Kriteria Skor</b>	<b>Skor</b>
Gerakan awal	1. Posisi jongkok memebelakangi matras 2. Kedua kaki rapat. 3. Kedua telapak tangan di samping telinga menghadap ke atas	a. Indikator muncul semua skor 3 b. Indikator muncul 2, skor 2 c. Indikator muncul 1, skor 1 d. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0	
Gerakan pelaksanaan	1. Panggul diletakkan di matras 2. Kedua lutut ditarik ke belakang 3. Kedua ujung kaki menyentuh matras 4. Kedua telapak tangan menekan matras hingga kedua tangan lurus dan kepala terangkat	a. Indikator muncul semua skor 4 b. Indikator muncul 3, skor 3 c. Indikator muncul 2, skor 2 d. Indikator muncul 1, skor 1 e. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0	
Gerakan akhir	1. Posisi jongkok setelah mengguling 2. Kedua tangan lurus ke depan kemudian berdiri.	a. Indikator muncul semua skor 2 b. Indikator muncul 1, skor 1 c. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0	
<b>Jumlah</b>			

(Sumber: Farida Mulyaningsih, dkk., 2010)

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}}$$

Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa pernyataan atau kemampuan yang diperoleh dari siswa pada proses pembelajaran guling belakang. Adapun teknik pengumpulan datanya berupa unjuk kerja, jadi setiap siswa harus melakukan guling belakang untuk dinilai seberapa besar tingkat kemampuannya dalam melakukan gerakan guling belakang dari tahap awal gerakan, tahap gerakan, dan akhir gerakan. Penilaian tersebut menggunakan tes unjuk kerja. Dalam tes unjuk kerja aspek yang dinilai yaitu tahap awal gerakan, tahap gerakan, dan akhir gerakan. Kriteria penilaiannya juga dibuat untuk menilai setiap gerakan yang akan dilakukan siswa. Setiap siswa akan dinilai menurut setiap gerakan yang dilakukan oleh setiap siswa dengan rentang skor 1-9, skor paling rendah yaitu 0 dan skor tertinggi dengan skor sembilan (9).

### **3. Uji Coba Instrumen**

Uji coba instrument dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar valid (Suharsimi Arikunto, 2005: 167). Baik buruknya instrument ditunjukkan oleh tingkat kesahihan (validitas) dan tingkat keandalan (reliabilitas). Uji coba instrumen dilaksanakan di SD Negeri Pangkah, Warung, Gedangrejo, dengan subjek penelitian kelas V. Maksud diuji cobakan terlebih dahulu adalah untuk mengetahui tingkat keterbacaan instrumen mengungkap faktor yang ingin diteliti. Validitas instrumen penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil uji coba menunjukkan bahwa instrumen valid dan reliabel, dengan koefisien validitas sebesar 0,798 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,753. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran halaman.

#### E. Teknik Analisis Data

Analisis atau pengelolaan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2009: 40):

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sumber: Anas Sudijono, 2009: 40)

**Tabel 2.** Kualifikasi Nilai Guling Belakang

No	Rentang Nilai	Kategori
1	86-100	Sangat Baik
2	76-85	Baik
3	66-75	Cukup
4	56-65	Kurang
5	< 56	Sangat Kurang

(Sumber: Farida Mulyaningsih, dkk., 2010)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

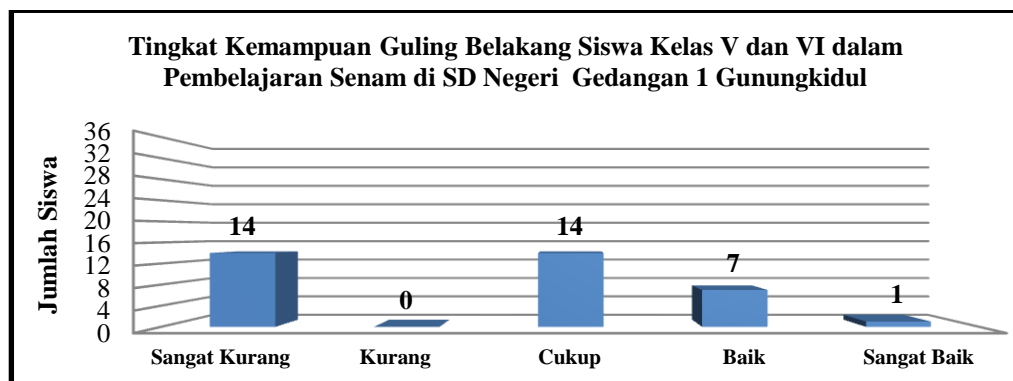
Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu tentang tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul, dan terbagi dalam tiga faktor, yaitu faktor gerakan awal, gerakan pelaksanaan, dan gerakan akhir.

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul didapat skor terendah (*minimum*) 33,33, skor tertinggi (*maksimum*) 88,89, rerata (*mean*) 63,58, nilai tengah (*median*) 66,67, nilai yang sering muncul (*mode*) 66,67, *standar deviasi* (SD) 11,76, distribusi frekuensi disajikan pada tabel 3 di halaman 31 sebagai berikut:

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	%
1	86-100	Sangat Baik	1	2,78%
2	76-85	Baik	7	19,44%
3	66-75	Cukup	14	38,89%
4	56-65	Kurang	0	0%
5	< 56	Sangat Kurang	14	38,89%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel tersebut di atas, tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 2 halaman 32 sebagai berikut:



**Gambar 2.** Diagram Batang Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 38,89% (14 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “cukup” sebesar 38,89% (14 siswa), “baik” sebesar 19,44% (7 siswa), dan “sangat baik” sebesar 2,78% (1 siswa).

Secara rinci, tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul, dari faktor gerakan awal, gerakan pelaksanaan, dan gerakan akhir sebagai berikut:

### 1. Gerakan Awal

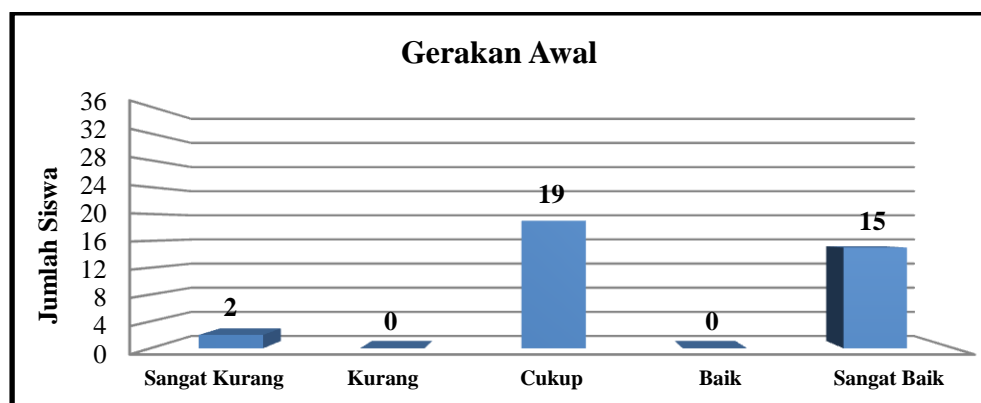
Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD

Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari faktor gerakan awal didapat skor terendah (*minimum*) 33,33, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 78,71, nilai tengah (*median*) 66,67, nilai yang sering muncul (*mode*) 66,67, *standar deviasi* (SD) 19,76, distribusi frekuensi disajikan pada tabel 4 di halaman 33 sebagai berikut:

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari Faktor Gerakan Awal

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	%
1	86-100	Sangat Baik	15	41,67%
2	76-85	Baik	0	0%
3	66-75	Cukup	19	52,78%
4	56-65	Kurang	0	0%
5	< 56	Sangat Kurang	2	5,56%
<b>Jumlah</b>			<b>36</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel tersebut di atas, tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari faktor gerakan awal dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 3 halaman 34 sebagai berikut:



**Gambar 3.** Diagram Batang Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari Faktor Gerakan Awal

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari faktor gerakan awal berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,56% (2 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “cukup” sebesar 52,78% (19 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat baik” sebesar 41,67% (15 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 78,71, kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari faktor gerakan awal masuk dalam kategori “baik”.

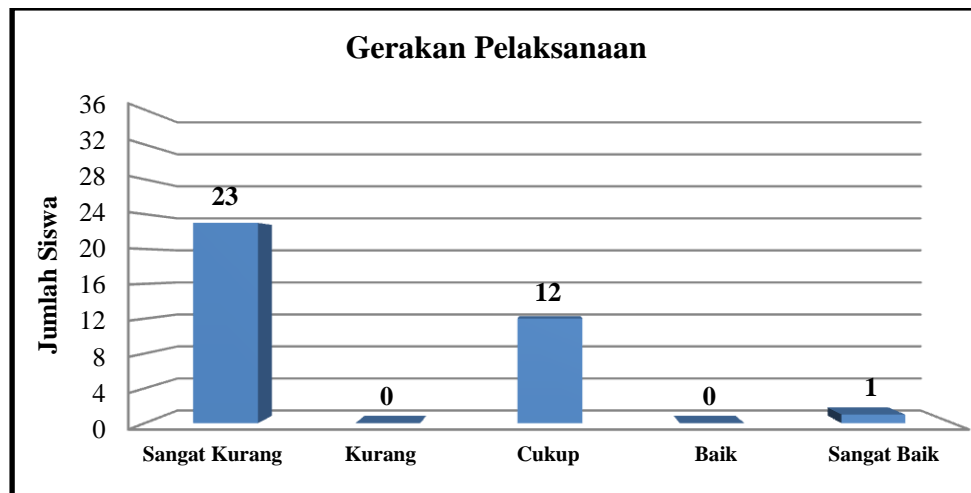
## 2. Gerakan Pelaksanaan

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari faktor gerakan pelaksanaan didapat skor terendah (*minimum*) 25,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 59,03, nilai tengah (*median*) 50,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (SD) 14,82, distribusi frekuensi disajikan pada tabel 5 di halaman 34 sebagai berikut:

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari Faktor Gerakan Pelaksanaan

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	%
1	86-100	Sangat Baik	1	2,78%
2	76-85	Baik	0	0%
3	66-75	Cukup	12	33,33%
4	56-65	Kurang	0	0%
5	< 56	Sangat Kurang	23	63,89%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel tersebut di atas, tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari faktor gerakan pelaksanaan dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 4 halaman 35 sebagai berikut:



**Gambar 4.** Diagram Batang Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari Faktor Gerakan Pelaksanaan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari faktor gerakan pelaksanaan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 63,89% (23 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “cukup” sebesar 33,33% (12 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat baik” sebesar 2,78% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 59,03, kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari faktor gerakan pelaksanaan masuk dalam kategori “kurang”.



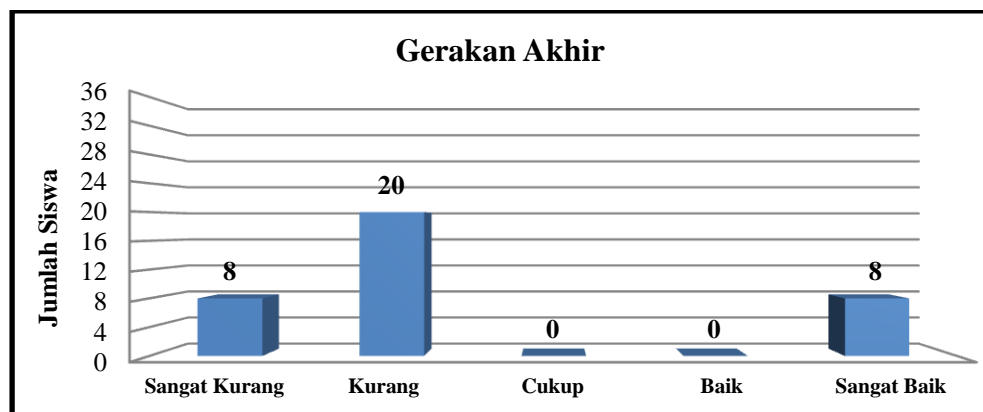
### 3. Gerakan Akhir

Distribusi frekuensi tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari faktor gerakan akhir didapat skor terendah 00,00, skor tertinggi 100,00, rerata 50,00, nilai tengah 50,00, nilai yang sering muncul 50,00, *standar deviasi* 33,81, distribusi frekuensi disajikan sebagai berikut:

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari Faktor Gerakan Akhir

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	%
1	86-100	Sangat Baik	8	22,22%
2	76-85	Baik	0	0%
3	66-75	Cukup	0	55,56%
4	56-65	Kurang	20	0%
5	< 56	Sangat Kurang	8	22,22%
Jumlah			36	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel tersebut di atas, tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari faktor gerakan akhir dapat disajikan dalam diagram batang pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5.** Diagram Batang Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V dan VI dalam Pembelajaran Senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari Faktor Gerakan Akhir

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari faktor gerakan akhir berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 22,22% (8 siswa), “kurang” sebesar 55,56% (20 siswa), “cukup” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat baik” sebesar 22,22% (8 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 50,00, kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dari faktor gerakan akhir masuk dalam kategori “kurang”.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dan terbagi dalam tiga faktor, yaitu faktor gerakan awal, gerakan pelaksanaan, dan gerakan akhir.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul berada pada kategori “kurang”. Bagi kebanyakan siswa materi guling belakang merupakan materi yang susah dipelajari, sehingga hasil belajar untuk materi guling belakang masih di bawah KKM. Hal ini dikarenakan gerakan guling belakang memerlukan keterampilan yang cukup sulit dan gerakannya sangat kompleks. Kebanyakan siswa merasa takut pada saat melakukan gerakan pelaksanaan, yaitu pada saat mengguling. Pada tahap gerakan awal sudah dalam kategori baik, artinya sikap atau indikator-

indikator yang terdapat pada gerakan awal guling belakang sudah terpenuhi dengan baik oleh siswa.

Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi dan wawancara dengan guru olahraga yang dilakukan peneliti pada tanggal 04 Agustus 2014, siswa kelas V dan VI di SD N Gedangan 1 Gunungkidul masih banyak siswa yang belum mampu melakukan gerakan guling belakang. Hal ini dapat terjadi karena metode yang digunakan oleh guru olahraga kurang tepat sehingga siswa kurang dapat menguasai materi yang diberikan. Faktor lain yang dapat menyebabkan siswa kurang mampu melakukan gerakan guling belakang adalah kurang tersedianya alat sehingga intensitas siswa untuk berlatih guling belakang sangat kurang. Padahal salah satu prinsip penting dalam penjasorkes adalah partisipasi siswa secara penuh dan merata.

Guling belakang adalah salah satu materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Di dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) adapun Standar Kompetensi dasar (SK) dan Kompetensi Dasar (KD) yang terdapat dalam silabus yang berkaitan dengan aktivitas senam. Standar Kompetensinya adalah: mempraktikkan berbagai bentuk latihan senam lantai yang lebih kompleks dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, dan Kompetensi Dasarnya adalah: (a) mempraktikkan gerak dasar senam lantai tanpa menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerja sama dan estetika, (b) mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dengan koordinasi yang baik serta nilai disiplin dan kerjasama.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 38,89% (14 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “cukup” sebesar 38,89% (14 siswa), “baik” sebesar 19,44% (7 siswa), dan “sangat baik” sebesar 2,78% (1 siswa).

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Dengan diketahui tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan guling belakang siswa di sekolah lain.
2. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul, perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan guling belakang siswa.

3. Guru dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki kualitas dalam pelaksanaan pembelajaran penjas khususnya senam guling belakang.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi guling belakang siswa, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

### **D. Saran-saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat kemampuan guling belakang siswa kelas V dan VI dalam pembelajaran senam di SD Negeri Gedangan 1 Gunungkidul dengan menggunakan metode lain.

3. Bagi guru, hendaknya memperhatikan kemampuan guling belakang siswa agar lebih meningkat dan selalu memotivasi siswa untuk giat berlatih.
4. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan guling belakang siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra. (2001). *Pembelajaran Senam di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Pola Gerak Dominan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Anas Sudijono. (2009). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi. (1992). *"Pendidikan Jasmani dan Kesehatan."* Jakarta: Depdikbud.
- Berty Tilarso. (2000). *Sehat dan Bugar Sepanjang Usia Dengan Senam*, Semarang: Seminar dan Lokakarya.
- Depdiknas. (2003). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Farida Mulyaningsih, dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga, dan Kesehatan untuk Siswa SD/MI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Jhon dan Mary Jean Traetta. (1985). *Guling Belakang*. <http://www.scribd.com/collections/3893103/giling-belakang>. (Diakses tanggal 16 Juli 2013).
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Sekolah Dasar (2006/2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Nossek, J. (1982). *General Theory of Training*. National Institut For Sports, Pan African Press Ltd, Lagos.
- Noviyandi. (2014). Hambatan-hambatan siswa kelas atas SD N 1 Dawuhan Kecamatan Wanayasa Kabupaten Banjarnegara dalam mengikuti senam ritmik. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Phil Yanuar Kiram. (1992). *Kemampuan Motorik*. Bandung: Penerbit Mandar Maju.
- Retno Listiani. (2008). Faktor kendala dalam pembelajaran senam lantai guling belakang siswa kelas IV dan V SD N Bekelan kabupaten Kulon Progo. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Rusli Lutan. (2000). *Strategi belajar Mengajar Penjaskes*. Departemen Pendidikan Nasional.

- Saifudddin Azwar. (2010). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Samsudin. (2008). <http://wijayalabs.blogspot.com/2007/11/pendidikan-jasmani>, diakses tanggal 14 Desember 2014).
- Satrio Ahmad. (2007). *Guling Belakang*. <http://www.scribd.com/collections/3893103/giling-belakang>. (Diakses tanggal 16 Juli 2013).
- Sternberg. (1994). *Hakikat Kemampuan*. [http://wijayalabs.blogspot.com/2007/11/pengertian kemampuan](http://wijayalabs.blogspot.com/2007/11/pengertian-kemampuan), diakses tanggal 14 Desember 2014).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1981). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Managemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1995). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Widi Riani. (2000). *Kemampuan*. [http://wijayalabs.blogspot.com/2007/11/pengertian kemampuan](http://wijayalabs.blogspot.com/2007/11/pengertian-kemampuan), diakses tanggal 14 Desember 2014).
- Guling Belakang*. Diunduh dalam [karodanet.blogspot.com](http://karodanet.blogspot.com). Diakses tanggal 14 Desember 2014



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 115/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

25 Februari 2015

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sigit Bayuntoro  
NIM : 10604224086  
Program Studi : S1 PGSD penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 23 Februari s.d 7 Maret 2015  
Tempat/obyek : SD Negeri Gedangan I Gunungkidul  
Judul Skripsi : Tingkat Kemampuan Guling Belakang Siswa Kelas V Dan VI Dalam Pembelajaran Senam Di Sekolah Dasar Negeri Gedangan I Gunungkidul Tahun 2013/2014

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N Gedangan I
2. Kaprodi PGSD
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari SEKDA DIY

operator1@yahoo.com



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

---

**SURAT KETERANGAN / IJIN**  
070/REG/N/765/2/2015

Membaca Surat	: DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN	Nomor	: 115/UN.34.16/PP/2015
Tanggal	: 25 FEBRUARI 2015	Perihal	: IJIN PENELITIAN/RISET

Mengingat :

1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.


DIIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama	: SIGIT BAYUNTORO	NIP/NIM	: 1060422408G
Alamat	: FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, PGSD PENJAS, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
Judul	: TINGKAT KEMAMPUAN GULING BELAKANG SISWA KELAS V DAN VI DALAM PEMBELAJARAN SENAM DI SEKOLAH DASAR NEGERI GEDANGAN I GUNUNGKIDUL TAHUN 2013/2014		
Lokasi	: DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY		
Waktu	: 26 FEBRUARI 2015 s/d 26 MEI 2015		

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal 26 FEBRUARI 2015  
Asisten Sekretaris Daerah  
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Dra. Puji Astuti, M.Si  
NIP. 19590525 198503 2 006

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI GUNUNGKIDUL C.Q KPPTSP GUNUNGKIDUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



### Lampiran 3. Surat Keterangan dari Pemerintah Kabupaten Gunungkidul

	<b>PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL</b> <b>KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU</b> Alamat : Jl. Brigjen. Katamsno No.1 Wonosari Telp. 391942 Kode Pos : 55812
<b><u>SURAT KETERANGAN / IJIN</u></b> Nomor : 252/KPTS/III/2015	
Membaca	: Surat dari Setda D I Yogyakarta, Nomor : 070/REG/v/v/765/2015 , hal : Izin Penelitian
Mengingat	: 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah; 2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri; 3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;
Dijinkan kepada	:
Nama	: <b>SIGIT BAYUNTORO NIM : 10604224086</b>
Fakultas/Instansi	: FIK / Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi	: Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah	: Mancingan XI, RT. 07 Parangtritis, Kretek, Bantul
Keperluan	: Ijin penelitian dengan judul " TINGKAT KEMAMPUAN GULING BELAKANG SISWA KELAS V DAN VI DALAM PEMBELAJARAN SENAM DI SEKOLAH DASAR NEGERI GEDANGAN I GUNUNGKIDUL TAHUN 2013/2014"
Lokasi Penelitian	: SDN Gedangan I Karangmojo Kab. Gunungkidul
Dosen Pembimbing	: Heri Purwanto,M.Pd
Waktunya	: Mulai tanggal : 04/03/2015 sd. 04/06/2015
Dengan ketentuan	:
<p>Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat</li><li>2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cq. BAPPEDA Kab. Gunungkidul).</li><li>3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.</li><li>4. Surat ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.</li><li>5. Surat ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas. Kemudian kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.</li></ol>	
<p>Dikeluarkan di : Wonosari Pada Tanggal 04 Maret 2015 BUPATI GUNUNGKIDUL KANTOR PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU  <b>Drs. AZIS SALEH</b> NIP. 19660603 198602 1 002</p>	
<p><u>Tembusan disampaikan kepada Yth.</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Bupati Kab. Gunungkidul (Sebagai Laporan) ;</li><li>2. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul ;</li><li>3. Kepala Kantor KESBANGPOL Kab. Gunungkidul ;</li><li>4. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kab. Gunungkidul ;</li><li>5. Kepala SDN Gedangan I Karangmojo Kab. Gunungkidul ;</li><li>6. Arsip ;</li></ol>	

Lampiran 4. Keterangan Penelitian dari SDN Gedangan 1 Gunungkidul



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA  
UPT TK DAN SD KECAMATAN KARANGMOJO  
**SD NEGERI GEDANGAN I**

Alamat : Banjardowo, Gedangrejo, Karangmojo, Gunungkidul, 55891

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

No. 33/SD.Gd.I/III/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **SUHARNO, S.Pd**  
NIP : 19570213 197711 1 001  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SDN Gedangan I, UPT TK dan SD Kecamatan Karangmojo

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : **SIGIT BAYUNTORO**  
NIM : 10604224086  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjaskes  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNY

Mahasiswa yang tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan Penelitian dan pengambilan data di kelas V dan VI SDN Gedangan I, UPT TK dan SD Kecamatan Karangmojo, Gunungkidul Tahun Pelajaran 2014/2015, sebagai syarat penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul "TINGKAT KEMAMPUAN GULING BELAKANG SISWA KELAS V DAN VI DALAM PEMBELAJARAN SENAM DI SEKOLAH DASAR NEGERI GEDANGAN I, KARANGMOJO"

Demikian Surat Keterangan ini kami terbitkan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya



Karangmojo, 5 Maret 2015.

Kepala Sekolah

**SUHARNO, S.Pd.**

NIP. 19570213 197711 1 001

Lampiran 5. Data Uji Coba

**PENILAIAN GULING BELAKANG SISWA**

No	Nama	Guling Belakang			Skor
		Gerakan Awal	Gerakan Pelaksanaan	Gerakan Akhir	
1	AA	3	2	0	5
2	AB	2	2	1	5
3	AC	3	3	1	7
4	AD	3	2	1	6
5	AE	3	2	0	5
6	AF	2	1	0	3
7	AG	2	2	1	5
8	AH	2	2	1	5
9	AI	2	1	1	4
10	AJ	2	2	0	4
11	AK	3	2	1	6
12	AL	2	2	1	5
13	AM	2	2	1	5
14	AN	3	2	0	5
15	AO	2	3	1	6
16	AP	3	2	1	6
17	AQ	2	2	0	4
18	AR	3	3	1	7
19	AS	2	2	1	5
20	AT	3	2	1	6
21	AU	3	2	1	6
22	AV	3	2	1	6
23	AW	2	2	1	5

## Lampiran 6. Validitas dan Reliabilitas

### VALIDITAS

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	8.0435	2.680	.763	.741
VAR00002	8.4783	2.534	.733	.676
VAR00003	9.7826	2.905	.798	.769

### RELIABILITAS

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.753	4

Lampiran 7. Data Penelitian

**PENILAIAN GULING BELAKANG SISWA**

No	Nama	Guling Belakang			Skor	Nilai
		Gerakan Awal	Gerakan Pelaksanaan	Gerakan Akhir		
1	LA	2	2	1	5	55.56
2	ANH	1	3	2	6	66.67
3	AP	3	2	1	6	66.67
4	APF	3	2	1	6	66.67
5	AS	1	2	0	3	33.33
6	AW	2	2	1	5	55.56
7	DRR	2	2	2	6	66.67
8	HPC	3	2	0	5	55.56
9	LKS	2	3	1	6	66.67
10	LDS	2	2	0	4	44.44
11	NZ	2	2	1	5	55.56
12	NYP	2	1	1	4	44.44
13	P	2	2	1	5	55.56
14	RAS	3	3	0	6	66.67
15	RFR	2	3	1	6	66.67
16	SN	3	2	1	6	66.67
17	TEN	2	3	0	5	55.56
18	TAH	2	2	0	4	44.44
19	YAD	2	2	1	5	55.56
20	ZFZ	3	2	1	6	66.67
21	RSA	2	3	2	7	77.78
22	APK	3	2	1	6	66.67
23	AWN	2	2	1	5	55.56
24	NID	3	2	2	7	77.78
25	AY	2	2	2	6	66.67
26	MR	3	2	0	5	55.56
27	AR	3	3	1	7	77.78
28	AMH	2	2	1	5	55.56
29	RS	2	3	1	6	66.67
30	ASP	2	2	2	6	66.67
31	ESK	2	3	2	7	77.78
32	AI	3	3	1	7	77.78
33	DTS	3	3	2	8	88.89
34	RA	3	4	0	7	77.78
35	NA	3	3	1	7	77.78
36	DU	3	2	1	6	66.67



### PENILAIAN GULING BELAKANG SISWA

No	Nama	Guling Belakang		
		Gerakan Awal	Gerakan Pelaksanaan	Gerakan Akhir
1	LA	66.67	50	50
2	ANH	33.33	75	100
3	AP	100	50	50
4	APF	100	50	50
5	AS	33.33	50	0
6	AW	66.67	50	50
7	DRR	66.67	50	100
8	HPC	100	50	0
9	LKS	66.67	75	50
10	LDS	66.67	50	0
11	NZ	66.67	50	50
12	NYP	66.67	25	50
13	P	66.67	50	50
14	RAS	100	75	0
15	RFR	66.67	75	50
16	SN	100	50	50
17	TEN	66.67	75	0
18	TAH	66.67	50	0
19	YAD	66.67	50	50
20	ZFZ	100	50	50
21	RSA	66.67	75	100
22	APK	100	50	50
23	AWN	66.67	50	50
24	NID	100	50	100
25	AY	66.67	50	100
26	MR	100	50	0
27	AR	100	75	50
28	AMH	66.67	50	50
29	RS	66.67	75	50
30	ASP	66.67	50	100
31	ESK	66.67	75	100
32	AI	100	75	50
33	DTS	100	75	100
34	RA	100	100	0
35	NA	100	75	50
36	DU	100	50	50

Lampiran 8. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Guling Belakang	Gerakan Awal	Gerakan Pelaksanaan	Gerakan Akhir
N	Valid	36	36	36	36
	Missing	0	0	0	0
Mean		63.5828	78.7053	59.0278	50.0000
Median		66.6700	66.6700	50.0000	50.0000
Mode		66.67	66.67	50.00	50.00
Std. Deviation		11.76318	19.76427	14.82370	33.80617
Minimum		33.33	33.33	25.00	.00
Maximum		88.89	100.00	100.00	100.00
Sum		2288.98	2833.39	2125.00	1800.00

**Guling Belakang**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33.33	1	2.8	2.8	2.8
	44.44	3	8.3	8.3	11.1
	55.56	10	27.8	27.8	38.9
	66.67	14	38.9	38.9	77.8
	77.78	7	19.4	19.4	97.2
	88.89	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

**Gerakan Awal**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33.33	2	5.6	5.6	5.6
	66.67	19	52.8	52.8	58.3
	100	15	41.7	41.7	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

**Gerakan Pelaksanaan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	1	2.8	2.8	2.8
	50	22	61.1	61.1	63.9
	75	12	33.3	33.3	97.2
	100	1	2.8	2.8	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

**Gerakan Akhir**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	8	22.2	22.2	22.2
	50	20	55.6	55.6	77.8
	100	8	22.2	22.2	100.0
	Total	36	100.0	100.0	

## Lampiran 9. Dokumentasi penelitian

Foto dengan Guru dan siswa SD N gedangan 1



Pemanasan





Pengambilan data guling belakang







SD NEGRI GEDANGAN 1 KECAMATAN KARANGMOJO GUNUNGKIDUL





Lampiran 9. Dokumentasi Uji Coba



**PERSIAPAN SEBELUM PENGAMBILAN DATA**



**SISWA DAN GURU MENYIAPKAN MATRAS**





SISWA MELAKUKAN GULING BELAKANG



Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



SISWA MELAKUKAN PEMANASAN SEBELUM PENGAMBILAN DATA



SISWA MELAKUKAN SENAM GULING BELAKANG





SISWA MELAKUKAN SENAM GULING BELAKANG





SISWA MELAKUKAN SENAM GULING BELAKANG